

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 182
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол от 27.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 27.08.2021 № 329
Директор ГБОУ СОШ № 182
_____ В. В. Адамович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«БОЛЬШОЙ ТЕННИС»

Год обучения: 1-ый

Возраст учащихся: 10 лет

Разработчик:
Цаплина Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

На первом году обучения идёт обучение правилам и технике по теннису.

Возможно обучение в заочной (дистанционной) форме обучения с применением электронного обучения, предусмотренное соответствующими документами.

Воспитательная работа осуществляется в соответствии с рабочей программой ОУ.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить техническим приемам большого тенниса.
- Способствовать умению играть в спортивную игру.
- Сформировать знания правил игры.

Воспитательные:

- Воспитание личностных качеств человека: целеустремленность, дисциплинированность, честность, самообладание, самостоятельность и др.
- Приобщение к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- Способствовать развитию физических качеств (быстрота реакции, быстрота одиночного действия, ловкости, выносливости, гибкости и силы) посредством физических упражнений.
- Способствовать развитию в активности и самоутверждении.

Планируемые результаты:

- выполнение нормативов ОФП согласно возрастной группе по общей физической подготовке, технической и тактической подготовке
- умение выполнить технику двигательного действия
- приобретение первичных тактических приемов
- приобретение теоретических знаний

Содержание программы обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: ТБ во время занятий в зале. ТБ при проведении подвижных игр. ТБ при проведении соревнований.

Практика: разминка, подвижные игры

2. Теоретические сведения.

Теория: Краткий обзор развития большого тенниса. Описание игры. Инструктаж по ТБ.

Развитие игры среди школьников. Влияние занятий большим теннисом на организм детей. Инвентарь для занятий, уход за ним. Гигиена, врачебный контроль. Правила игры.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Объяснение и показ выполнения упражнений по ОФП

Практика: прыжки со скакалкой; бег боком (перекрестными и приставными шагами); бег «змейкой» левым и правым боком вперед; бег «змейкой» перекрестными и приставными шагами; бег «змейкой» животом и спиной вперед между теннисными мячами; ходьба на носочках; ходьба на пяточках; упражнения на растягивание мышц. Специальные подготовительные упражнения: игра-упражнение «Поменяй мячи местами»; упражнение «Восьмерка» упражнение «Физический маятник». Тестирование физической подготовленности.

4. Техническая подготовка

Теория: Общие сведения об основных технических приёмах игры

Практика: Упражнения с теннисным мячом. Обучение хватке ракетки. Подготовительные упражнения с мячом и ракеткой. Исходные позиции для ударов справа, слева, с лета. Имитационные упражнения для ударов справа, слева, с лета. «Танец» теннисиста. Контрольное занятие. Упражнение «Встречный мяч» под удары справа, слева и с лета. Упражнение у тренировочной стенки «ловить правой». Контрольное занятие. Плоские удары справа с отскока. Плоские удары слева с отскока. Контрольное занятие. Удары с лета справа.

Удары слета слева. Контрольное занятие. Удары над головой. Подача. Контрольное занятие.

5. Тактическая подготовка

Теория: Общие сведения об основных тактических приёмах и игры в нападении. Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите

Практика: «Игра ошибок». Обучение игре со счетом (1 партия). Правила одиночной и парной игры. Тактические приемы. Контрольное занятие

6. Контрольные занятия

Практика: Контрольные занятия по сдаче нормативов. Контрольные игры.

7. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов. Задачи на следующий год обучения.

Практика: Контрольное занятие.

Календарно-тематическое планирование 1-ый год на 2021-2022 учебный год

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		примечание
			план	факт	
1.	Вводный урок по большому теннису, инструктаж ТБ, обзор развития большого тенниса.	2	10.09		
2.	Гигиена. Элементы ракетки. Развитие общей физической подготовки.	2	15.09		
3.	Плоскости вращения мяча.	2	17.09		
4.	Плоскости вращения мяча.	2	22.09		
5.	Хватки.	2	24.09		
6.	Хватки.	2	29.09		
7.	Выпады. Хватки.	2	1.10		
8.	Выпады.	2	6.10		
9.	Передвижение игрока приставными шагами.	2	8.10		
10.	Передвижение игрока приставными шагами.	2	13.10		
11.	Выпады, хватки, передвижения. Поддача.	2	15.10		
12.	Выпады, хватки, передвижения. Поддача.	2	20.10		
13.	Техника подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2	22.10		
14.	Техника подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2	27.10		
15.	Техника подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2	29.10		
16.	Игра-подача	2	3.11		
17.	Игра-подача	2	10.11		
18.	Поддача «Маятник».	2	12.11		
19.	Поддача «Маятник».	2	17.11		
20.	Подвесной мяч.	2	19.11		
21.	Подготовительные упражнения без мяча.	2	24.11		
22.	Поддачи, техника подачи «Маятник».	2	26.11		
23.	Поддачи, техника подачи «Маятник».	2	1.12		
24.	Поддача «Маятник», техника отскока мяча в игре.	2	3.12		
25.	Поддача «Маятник», техника отскока мяча в игре.	2	8.12		
26.	Виды упражнения у стенки. Общая физическая подготовка.	2	10.12		
27.	Виды упражнения у стенки. Общая физическая подготовка.	2	15.12		
28.	Виды упражнения у стенки. Общая физическая подготовка.	2	17.12		

29.	Техника удара справа у стенки, на площадке.	2	22.12		
30.	Техника удара справа у стенки, на площадке.	2	24.12		
31.	Техника удара слева, на площадке.	2	29.12		
32.	Техника удара слева, на площадке.	2	12.01		
33.	Техника удара слева, справа. Игра с применением этих ударов.	2	14.01		
34.	Техника удара слева, справа. Игра с применением этих ударов.	2	19.01		
35.	Соревнования в группе.	2	21.01		
36.	Техника крученого удара.	2	26.01		
37.	Техника крученого удара.	2	28.01		
38.	Техника движения ногами, руками в игре, техника подач.	2	2.02		
39.	Техника движения ногами, руками в игре, техника подач.	2	4.02		
40.	Техника постановки руки в игре,	2	9.02		
41.	Техника постановки руки в игре,	2	11.02		
42.	Техника резаного удара.	2	16.02		
43.	Техника резаного удара.	2	18.02		
44.	Вращение мяча в игре. Чередование ударов по линии.	2	25.02		
45.	Вращение мяча в игре. Чередование ударов по линии.	2	2.03		
46.	Чередование ударов по диагонали.	2	4.03		
47.	Чередование ударов по диагонали.	2	9.03		
48.	«Треугольник».	2	11.03		
49.	«Треугольник».	2	16.03		
50.	Подачи.	2	18.03		
51.	Подачи.	2	23.03		
52.	Элементы игры в теннис.	2	25.03		
53.	«Восьмерка».	2	30.03		
54.	«Игра на ошибки».	2	1.04		
55.	Разновидности подач. О.Ф.П.	2	6.04		
56.	Плоская подача. О.Ф.П.	2	8.04		
57.	Крученая подача. О.Ф.П.	2	13.04		
58.	Крученая подача. О.Ф.П.	2	15.04		
59.	Качество элементов игры и общей физической подготовки.	2	20.04		
60.	Техника ударов с лету. Развитие общей физ. подготовки.	2	22.04		
61.	Техника резаного удара с лета.	2	27.04		
62.	Техника удара «свеча».	2	29.04		
63.	Применение элемента «подрезка» в игре.	2	4.05		
64.	Изученные элементы в игре.	2	6.05		

65.	Технический приём «свеча».	2	11.05		
66.	Технический приём «свеча» в игре.	2	13.05		
67.	Применение приёма «свеча».	2	18.05		
68.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2	20.05		
69.	Элемент «Удар над головой».	2	21.05		
70.	Удар с полуполета.	2	25.05		
71.	Тактика тенниса	2	27.05		
72.	Контрольное занятие.	2	28.05		
73.	Итого:	144			